

ҚАЗАҚСТАН РЕСПУБЛИКАСЫНЫҢ БІЛІМ ЖӘНЕ ҒЫЛЫМ МИНИСТРЛІГІ

ШЫҒЫС ҚАЗАҚСТАН ОБЛЫСЫ

Шәкәрім атындағы облыстық үш тілде оқытатын мамандандырылған дарынды
балаларға арналған мектеп

Серікова Айзере Шағанқызы

Шәкәрім атындағы облыстық үш тілде оқытатын мамандандырылған
дарынды балаларға арналған мектептің 2 «Б» сынып оқушысы

Тақырыбы: Мен йогурт жасай аламын.

Жетекшісі:

Шәкәрім атындағы облыстық үш тілде оқытатын мамандандырылған
дарынды балаларға арналған мектептің бастауыш сынып мұғалімі

Уайданова Жанна Мүсілімқызы

Семей қаласы

Ғылыми кеңесшісі:

Шәкәрім атындағы Семей мемлекеттік университеті,
техника ғылымдарының докторы, профессор

Әмірханов Құмарбек Жүнісбекұлы

Жұмыстың мақсаты. Йогуртты үй жағдайында жасау және оның адам ағзасына пайдалылығын меңгеру .

Осы мақсатқа сәйкес келесі **міндеттер** қойылды:

- тұтынушылардың йогуртқа деген талғам-талаптарын анықтау үшін зерттеу жүргізу;
- үй жағдайында йогурт алу технологиясын қарастыру;
- йогурттың адам ағзасына пайдасын зерттеу.

2 И. И. Мечников деген ғалым Streptococcus the tmophilus және Lactobacillus bulgaricus сүт қышқылы бактерияларын ойлап тапқаннан кейін йогурт пайда бола бастады.



Алғаш рет сүттен йогурт жасаған Грекияда тұратын Исаак Карасу атты ғалым. Ол 1919 жылы «Danone» компаниясының негізін қалады. Кәсіпорынның атауы ғалымның баласының атына орай аталыпты яғни, «Данон» «кішкентай Даниэль» дегенді білдіреді.



Йогурттың артықшылығын бағалау:

1. Йогурт сүтке қарағанда жақсы қорытылады. Сүт ақуызына аллергия немесе лактозаны көтере алмайтын көптеген адамдарға йогурт жеуге болады.
2. Йогурт тоқ ішектің бұзылмауына ықпал етеді.
3. Йогурт басқа қоректі заттардың қорытылуын жақсартады. Йогуртта болатын пайдалы бактериялар В тобындағы дәрумендер мен кальцийдің әсерлі сіңуіне көмектеседі.
4. Йогурт иммунитетті көтереді.
5. Йогурт ішек инфекцияларынан кейін қайта қалпына келуіне көмектеседі. Кейбір вирустық инфекциялар мен аллергиялық реакциялар ішектердің бұзылуына ықпал етеді.
6. Йогурт инфекцияларды ығыстырады.
7. Йогурт — кальцийдің бағалы көзі.
9. Йогурт жаман холестерин деңгейін төмендетеді.
10. Йогурт — аралас өнім. Йогурттың екі сіңімді қасиеті осыған жауап береді. Біріншіден, ол ағзада жеңіл сіңеді, екіншіден, басқа өнімдерден алынатын дәрумендер мен микроағзалардың сіңуін жақсартады. Осыған орай, йогуртты соус ретінде немесе қаймақтың орнына қолдануға болады.

Йогурт – табиғи дәрілердің бірі.

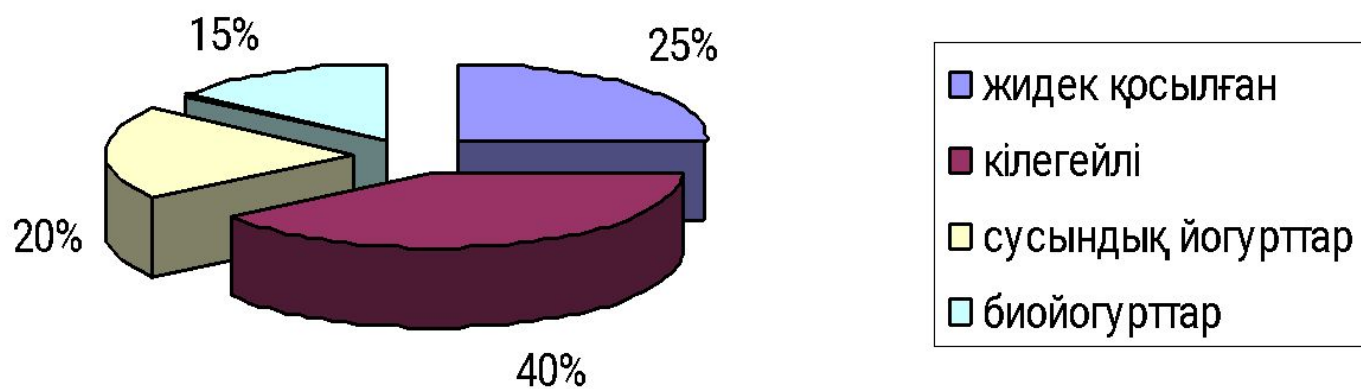
Йогурт тоқ ішекте тамақтың бұзылуын тудыратын және көптеген аурулар мен ерте қартаюдың себептері болып табылатын бактерияларды жоятын сүт қышқылын өндіреді;

- Себебі йогурттағы сүт ақуызы *Lactobacillus bulgaris* бактериясымен біріккен, ол сүтке қарағанда ағзада оңай сіңеді. Мысалы, сүт сағатына 32% қорытылады, ал йогурт 91% сіңеді.
- Йогурт ақуыздарға, минералды тұздарға, ферменттерге, дәрумендерге, тіпті көп кездеспейтін D және B12 дәрумендеріне бай.
- Йогурт ішек бактерияларына сүйікті тағамы – лактозаны береді. Ішек микрофлорасы антибиотикпен бүлінген болса, оны қалпына келтіру үшін дәрігерлер йогуртты ішуге ұсыныс береді.
- Йогурт табиғи антибиотик болып табылады. Ол қауіпті бактерияларды жоюға қабілетті.

Йогурт түрлери



Йогурттың түріне байланысты тұтынушылардың сұраныстарына сауалнама жүргізу



7

1)



Сиыр сауып,
сүт аламыз



2)



1 литр сүтті
50-60 °С температура
болғанша жылытамыз

3)

1 литр сүтке дүкеннен
алынған йогурт
(мөлшері 80-100 грамм) және
қант (мөлшері 10 грамм)
қосамыз

4)

Ұйытамыз. Ұйыту уақыты 30-35 °С температурада 12-14 сағатты құрайды

5)

Йогуртқа жеміс-жидектер
қосып жасауға да болады



6)



Үй жағдайында алынған өнім таза сүттен
жасалғандықтан, экологиялық таза өнім.
Сондықтан тұтынушылардың қауіпсіздігі
үшін кепіл беремін.

Йогурт жасау схемасы

Йогуртқа жеміс-жидектер қосу





Йогуртты органолептикалық бағалау



Қорытынды

1 Тұтынушылардың йогуртқа деген талғам-талаптарын анықтау үшін зерттеу жүргізілді. Йогурт түрлеріне байланысты Семей қаласының тұрғындарынан сұрақ қою арқылы мәліметтер алдық. Кілегейлі йогуртты жидек қосылған, биойогурттар және сусындық йогурттарға қарағанда әлдеқайда көп тұтынатындығын көруге болады, яғни кілегейлі йогурт 40 пайызды құрады. Сұрастыру барысында өңдеу түріне және қанттың болуына байланысты жіктелетін йогурт түрлерін пайдалану жағы өте төмен екенін, тіпті сұраныста жоқ деуге болатындығын байқадық.

Үй жағдайында йогурт жасауды ұйғардық. Алдымен 1 литр сиыр сүтін жылытып, бірақ қатты ыстық болмайтындай 50-60 °С температура болған кезде, оған дүкеннен алынған кілегей йогуртын қостық. Йогурттың температурасы 30 °С болуы керек. Йогурт мөлшері 80-100 грамм 1000 грамм сүтке есептеліп алынады. Сонымен қатар, қант қосылды, оның мөлшері 10 грамм мөлшерінде болуы керек. Ұйыту уақыты 30-35 °С температурада 12-14 сағатты құрады. Осы аралықта йогурттағы бактериялар сүтте көбейіп, ұйи бастайды.

Йогурттың адам ағзасына пайдалылығын зерттеу жұмыстары жүргізілді. Йогурттағы ақуыз мөлшері – 4,9 гр, май – 3,2 гр, минералды заттар – 0,9 гр, су – 86,2 гр, көмірсулар – 4,8 гр және энергетикалық құндылығы 68 кКал құрады. Йогурт ас қорытуды жақсартады, иммунитетті көтереді, қартаюды бәсеңдетеді, ағзадан керексіз заттардың шығуына көмектеседі.

НАЗАРЛАРЫҢЫЗҒА РАХМЕТ!!!